ဆေးဖက်အသုံးဝင် သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်ပင်

မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးမှူး
သုတေသနနှင့်ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာန

မေး – ဆရာမ မင်္ဂလာပါဆရာမ။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင့်။

မေး – ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်းအရာကို ပြောကြားမှာပါလဲရှင်။

ဖြေ – ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာ အစီအစဉ်မှာ ကျွန်မအနေနဲ့ ပြောကြားမယ့်အကြောင်းအရာကတော့ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်အပင်ရဲ့ ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံကို ပြည်သူလူထု သိရှိအောင်ပြောကြားမှာပဲဖြစ်ပါတယ်ရှင်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အပင်ရဲ့အကြောင်းကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့် သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အပင်ရဲ့အကြောင်းကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင် သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်ရဲ့ ရုက္ခဗေဒအမည်ကတော့ *Alysicarpus vaginalis* DC ဖြစ်ပြီး၊ မျိုးရင်းကတော့ Fabaceae ဖြစ်ပါတယ်။ အပင်ရဲ့ပုံသဏ္ဌာန်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်နှစ်ခံပင်ပျော့ ပင်ငယ်မျိုးဖြစ်ပြီး တစ်လက်မမှ သုံးလက်မခန့်အထိ မြင့်ပါတယ်။ အရွက်ကတော့ ဘဲဥပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်ပြီး နွယ်ရိုးတံရဲ့ ဘယ် ညာ ပြန့်ပြီးထွက်ပါတယ်။ အပွင့် ကတော့ နီ ဝါရောင်အဆင်းရှိပြီး တပို့တွဲလမှာ ပွင့်ပါတယ်။ နွယ်ရိုးတံရဲ့အဆစ်များမှ အဆုပ်လိုက်ပွင့်ပါတယ်။ အသီးကတော့ အတောင့်ရှည်ကလေးများဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံနေရာ အနှံ့အပြားမှာ ပေါက်ရောက်လေ့ရှိပါတယ်။ အပူပိုင်းဒေသတွေမှာ ရှင်သန်ကြီးထွား ပါတယ်။

မေး – တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအဆိုအရသံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်ရဲ့အကျိုးအာနိသင်ကိုလည်းပြောပြပေးပါဦးရှင့်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့်။

တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများအဆိုအရ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကိုပြောရမယ်ဆိုရင်

သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်ဟာ ချုပ်စေတဲ့သတ္တိရှိပြီး၊ ထိုင်းမှိုင်းစေပါတယ်။ ဖောရောင်ခြင်းကိုကျစေတယ်။ ဝမ်းသွားခြင်း၊ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ ဆီးချုပ်ခြင်း၊ ဆီးကျောက် တည်ခြင်းတို့ကို သက်သာစေပြီး အနာကိုပြည်ပေါက်စေသောအာနိသင်ရှိပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အပင်ရဲ့အဓိက ပါဝင်တဲ့ဒြပ်ပေါင်းတွေ ရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့်၊ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်မှာ အဓိကပါဝင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေကတော့ Flavonoid နဲ့ *B*.sitosterol တွေပေါများစွာ ပါဝင်တာတွေ့ရပါတယ်။ ဒီဒြပ်ပေါင်းတွေနှစ်မျိုးလုံးဟာ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာတည်နေတဲ့ Phosphate ပါတဲ့ကျောက်တွေကို ပျော်ဝင်စေတဲ့သတ္တိရှိတာ တွေကိုတွေ့ရပါတယ်။

မေး – ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ၊ သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အပင်ရဲ့ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကို လည်းပြောပြပေးပါဦးရှင်။

ဖြေ – ဟုတ်ကဲ့ပါရှင့်၊

၁။ သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အပင်ရဲ့ဆေးဖက်အသုံးဝင်ပုံတွေကတော့ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် အရွက် သုံးကျပ်သား (၅၀)ဂရမ်ခန့်ကို ရေ ရေသန့်ဖူး (၃၀၀)မီလီ လီတာခန့်နဲ့ကျိုပြီး ရတဲ့ အရည်(၁၀၀)မီလီလီတာကို သကြားအနည်းငယ်စပ်၍ တစ်နေ့ သုံးကြိမ် တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင် ကျောက်ကပ်ဖောရောင်ခြင်းကို သက်သာပျောက်ကင်းစေ ပါတယ်။

၂။ သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်အရွက် သုံးကျပ်သား (၅၀)ဂရမ်ခန့်ကို ရေသန့်ဖူး(၃၀၀)မီလီ လီတာခန်ရှိတဲ့ရေနဲ့ကျိုပြီး ရတဲ့အရည် (၁၀၀)မီလီလီတာကို သကြားအနည်းငယ်စပ်၍ တစ်နေ့သုံးကြိမ် တိုက်ကျွေးမယ်ဆိုရင် ဆီးကျောက်ကိုကျစေပြီး ဆီးပူ၊ ဆီးအောင့်၊ ဆီးချုပ်၊ ဆီးပူညောင်းကျ ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၃။ ဆီးကျောက်တည်ရောဂါဖြစ်လျှင် သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်အရွက်ခြောက်လက်တစ်ဆုပ် ကိုလက်ဖက်ခြောက်ခပ်သကဲ့သို့ ရေနွေးထဲခပ်၍သောက်မယ်ဆိုရင် ဆီးလမ်းကြောင်းကို တွန်းအား ပေးတဲ့အတွက် ဆီးကိုလည်းများစေပြီး ကျောက်ကပ်တစ်လျောက် ဆီးသွားလမ်း ကြောင်းမှာရှိတဲ့ ကျောက်သဲမှုန်လေးများကို ပျော်ဝင်စေပါတယ်။

၄။ သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အရွက် သုံးကျပ်သား (၅၀)ဂရမ်ခန့်ကို ရေသန့်ဖူး (၅၀၀)မီလီ လီတာခန့်ရှိတဲ့ရေနဲ့ကျိုပြီး ရရှိတဲ့အရည် (၁၀၀)မီလီလီတာခန့်ကို နေ့စဉ်နံနက် စောစောသောက်မယ်ဆိုရင် ဆီးလမ်းကြောင်းမှာတည်နေတဲ့ ကျောက်အတုံး အစိုင်အခဲလေးများ ကွဲကျခြင်း၊ ပဲ့ကျခြင်း၊ ကြွေကျခြင်းတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။

၅။ ကျောက်ကပ်မှာ ကျောက်တည်လျှင် သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အရွက်ခြောက်အမှုန့် (၄)ပဲ သားကို သံပုရာရည်နဲ့ တစ်နေ့လျှင် နံနက်၊နေ့၊ ညနေ သုံးကြိမ်သောက်ပေးရင် သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၆။ သွေးဝမ်းသွားခြင်း၊ မီးယပ်ဖြူဆင်းခြင်း၊ ချောင်းဆိုးရာတွင် သလိပ်နှင့်ရော၍ သွေးစ ပါခြင်း စတဲ့လူနာတွေအတွက်ဆိုရင် အရွက်ခြောက် သုံးကျပ်သားကို ရေ ရေသန့်ဖူး

(၃၀၀)မီလီလီတာ ခန့်နဲ့ညပိုင်းမှာ ရေစိမ်ထားပြီး နံနက်တွင် (၁၀၀)မီလီလီတာ တိုက်ကျွေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

၇။ အမျိုးသမီးများ ရင်သားအကျိတ်အဖုနဲ့ ရင်သားမှာအနာဖြစ်တယ်ဆိုရင် သံမနိုင်ကျောက်မနိုင် အပင်တစ်ပင်လုံးကို ထမင်းနဲ့ ဆတူရောစု၍ ညက်စွာကြိတ်ပြီး နံနက် (၁)ကြိမ်၊ ည(၁)ကြိမ် ရင်သားပေါ်တွင် အုံပေးပါက နုလျှင်ပိန်၍ ရင့်လျှင် ပြည်ပေါက် လာပါလိမ့်မည်။ အနာပြည်ပေါက်လာပါက ဖန်ရည်ဆေးပြီး အထက်ပါအတိုင်းပြု လုပ်ပြီးအုံပေးပါက ရင်သားမှာဖြစ်တဲ့ အနာများကို သက်သာပျောက်ကင်း စေပါတယ်။

မေး - သံမနိုင် ကျောက်မနိုင်အပင်ကို ကြာရှည်စွာသုံးစွဲသင့်ပါသလား ဆရာမ။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ၊ တန် ဆေး၊ လွန် ဘေး ဆိုသည့် အတိုင်း သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်အပင်ကို ကြာရှည်စွာမသုံးစွဲသင့်ပါဘူး။ ရောဂါသက်သာလာလျှင် ဆေးသောက်ခြင်းကို ရပ်နားထား သင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကြာရှည်စွာသုံးစွဲလျှင် ကျောက်ကပ်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထိခိုက်စေနိုင်သဖြင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ဆရာများနဲ့တိုင်ပင်၍ သောက်သုံးသင့်ပါတယ်။

မေး - ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ ယခုလို သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်ရဲ့ဆေးအသုံးကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြောကြားပေးတဲ့အတွက် ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

ဖြေ - ဟုတ်ကဲ့ပါ။ ကျွန်မကလည်း ယခုလို သံမနိုင်ကျောက်မနိုင်ပင်ရဲ့ဆေးအသုံးကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါတယ်ရှင့်။